

は



7月17日 (木)

～今日の献立～

- チキンソテー
- ラタトゥイユ
- 手作りふりかけ
- ヤクルト



☆給食の先生からのお話☆

今日の献立は、“ラタトゥイユ”という、フランスの夏野菜の煮込み料理です。なすび、トマト、ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、ズッキーニなどが入っています。夏の旬が盛り沢山ですね。

ズッキーニはきゅうりの仲間と思っている人も多いと思いますが、実は“かぼちゃ”の仲間です。外の皮が緑の物を緑果種、黄色の物を黄果種とよんでいて、長いきゅうりのような形の物もあれば、丸い物もあるそうです。



栄養もたっぷりあって、体の調子を整えてくれる、ビタミンCやカリウム、元気の素のビタミンB、元気なバナナうんちを出してくれる食物繊維などが入っているそうです・・・なんだか美容と健康にいい感じですよ～ぜひ、お家でも挑戦してみてくださいね。



☆子どものつぶやき (反応) ☆

ズッキーニはきゅうりの仲間かと思っていた子どもたち・・・
実は“かぼちゃ”と聞いて、驚いていました。(保育者の中にも・・・え～、きゅうりじゃなかったんだ～)

一人の5才さんが・・・「スープに入れたことがあるよ～」と
給食の先生・・・「へ～、スープにいれたことがあるんだ。」と答えてくれました。

今日も、最後まで頑張って食べてくださいねと声をかけてもらい、
給食の先生に「いただきます」のご挨拶をしてもらい、おいしくいただきました。

